

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ И ПО ПРОГРАММЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Базыленко Т.М.

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»*

Научно-техническая революция коренным образом изменила социальную и экономическую структуру общества. Человек еще никогда не испытывал таких интенсивных во действий, как в XXI веке. Ускорение темпов жизни, усложнение трудовых процессов большего, чем раньше, физического и нервно-психического напряжения.

Для повышения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости – применяется широкий комплекс упражнений.

Под термином «общая физическая подготовка» подразумевается: разностороннее, комплексное воздействие упражнений на организм занимающихся.

Общая физическая подготовка – необходимая составная часть, как тренировочного процесса спортсменов, так и занимающихся физическим воспитанием по программе общефизической подготовки

Применение тех или иных средств общей или специальной подготовки направлено на воспитание и совершенствование физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В понятие физических качеств занимающихся вкладываются особенности его двигательной деятельности, физиологических, психических и биохимических процессов.

Цель. Сравнить физическую подготовку студентов, занимающихся в секции настольного тенниса и занимающихся по программе общефизической подготовки.

Результаты исследования Нами проведена сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов ВГМУ 1-4 курсов фармацевтического и студентов, занимающихся в секции по настольному теннису в возрасте 18-22 года. В исследовании, проводимом в осеннем семестре этого учебного года, в сентябре и декабре, приняло участие из общего курса – 85 чел. (21 юноша и 64 девушки) – занимаются общефизической подготовкой, т.е. регулярно посещают занятия по физическому воспитанию в основных отделениях 1-2 курс – 150 мин. 2 раза в неделю, 3-4 курс – 60 мин. 1 раз в неделю, и в секции настольного тенниса – 15 чел. (11 юношей и 4 девушки) – занимаются 3 раза в неделю по 2 ч. (6 часов).

Исследования проводились по общепринятой методике, определяющей физическую подготовленность занимающихся.

Уровень физической подготовленности определялся по контрольным данным, проводимым в сентябре и декабре 2007-2008 уч. г. (бег 100 м, челночный бег, прыжки в длину с места, кросс, подтягивание – юноши, отклонение туловища – девушки).

2007-2008 уч. г.		Кол-во чел.	100 м, сек	Челноч- ный бег, сек	Прыжки в длину с места, см	Кросс 2000 м, 3000 м, мин.	подтяг ивание, к-во раз	Откло нение тулови ща, к-во раз
студенты	юноши	21	13,8	9,5	230	14,49	8,5	-
	девушки	64	17,3	10,5	174,3	12,23	-	52
секционеры	юноши	11	13,7	9,2	235	13,20	10,1	-
	девушки	4	15,9	10,2	187	10,40	-	67,5
динамика	юноши		+0,1	+0,3	+5	+12,9	+1,6	-
	девушки		+1,4	+0,3	+12,7	+22,3	-	+15,5

Проведенные исследования показали, что по физической подготовленности студенты, занимающиеся 3 раза в неделю по 2 ч. настольным теннисом имеют более высокие показатели, чем студенты, занимающиеся по программе общефизической подготовки 1-2 курсы 1 раз в неделю – 90 мин и 1 раз – 60 мин. и 3-4 курсы 1 раз в неделю – 60 мин.

Для студентов 18—22 лет характерно более медленное нарастание показателей физической подготовленности, по сравнению с занимающимися в секции.

Вывод. Занятия в спортивной секции способствуют более высокому уровню физической подготовленности студентов.

Литература:

1. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса / С.М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Ломейко В.Ф. Студенту о физическом воспитании / В.Ф. Ломейко, А.С. Ищенко. – Мн.: Высшая школа, 1980.
3. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1982.